



31.01.2019

Comunicat de presă

### **Informații complete cu măsurile ce trebuie luate în contextul caracterului epidemic al evoluției gripei**

DSP Bihor a informat în cursul zilei de azi în scris instituțiile medicale și ne-mediceale din județul nostru privitor la măsurile ce trebuie luate în condițiile caracterului endemic al evoluției gripei în România.

#### **I. Unitățile sanitare cu paturi (spitale) trebuie să respecte următoarele măsuri:**

1. Reinstruirea personalului medico-sanitar în conformitate cu metodologia de supraveghere a infecțiilor respiratorii acute inclusiv a gripei și a „Protocoalelor gripa”, aflate pe site-ul [www.cnscbt.ro/index.php/ghiduri-si-protocoale/protocoale-gripa](http://www.cnscbt.ro/index.php/ghiduri-si-protocoale/protocoale-gripa), al CNSCBT
  - Managementul cazului compatibil cu gripa;
  - Managementul focarelor de gripă și al contactilor;
  - Managementul cazului de SARI, gripă spitalizată și al contactilor din spital/instituționalizați
2. Obligativitatea raportării zilnice/săptămânale a morbidității prin codurile: IACRS, PNEUMONII, ILI și SARI;
3. Obligativitatea raportării **imediate, telefonice** la Direcția de Sănătate Publică Bihor, a cazurilor de deces **suspecte/probabile/confirmate cu virus gripal**, urmată de transmiterea fișei de deces în 24 de ore;
4. Obligativitatea spitalizării formelor clinice grave de gripă sau a cazurilor apărute la copii mici, gravide, bolnavi cu afecțiuni cardiopulmonare, diabet, persoane în vârstă;
5. **Transferul imediat al cazurilor cu tabloul clinic, compatibil cu gripa/ gripa severă (SARI) în spital/secția de boli infecțioase.** În caz de supraaglomerare a acestuia / acesteia se vor asigura condiții de izolare pe secția de origine sau într-o altă secție cu personal dedicat.
6. **Refacerea stocuri de antivirale** de către toate spitalele care internează cazuri de infecții respiratorii acute
7. **Instituirea terapiei antivirale imediat după internare la toți pacienții care prezintă tabloul clinic compatibil cu gripa – febră și tuse, respectiv cu gripă severă (SARI)-febră, tuse și dispnee cu debut în ultimele 10 zile, fără a aștepta rezultatul de laborator !!!**
8. **Instituirea tratamentului profilactic cu antivirale la contactii pacienților internați:** inițial pacienții din același salon și personalul care îi îngrijește, chiar dacă au fost vaccinați cu minim 2 săptămâni înainte.
9. **Vaccinarea urgentă a personalului nevaccinat;**

10. **Refacerea urgentă a stocurilor de echipament de protecție și utilizarea corespunzătoare a acestuia**

11. **Refacerea urgentă a stocurilor de antiseptice și dezinfectante** pentru menținerea unei igiene riguroase a mâinilor și a suprafețelor

12. Creșterea capacității de spitalizare a cazurilor severe de gripă și a celor cu complicații se va realiza prin externarea bolnavilor cronici, precum și prin scurtarea duratei de spitalizare la strictul necesar. Cazurile obișnuite depistate vor fi localizate, izolate și tratate la domiciliu. Formele complicate se vor interna la Spitalul Clinic Municipal Oradea – Secția de Boli Infecțioase II, Secțiile Pediatrie – respirator cu extindere în caz de necesitate, în funcție de morbiditate și în celelate secții cu profil medical, secții Pneumologie. Cazurile grave vor fi spitalizate în secțiile ATI ale Spitalului Clinic Municipal Oradea și a Spitalului Clinic Județean de Urgență Oradea.

La nivelul spitalelor teritoriale, secțiile de boli infecțioase și interne se vor asigura în permanență paturile necesare.

Probele pentru diagnosticul virusologic de la bolnavii suspecți de gripă se vor recolta la indicația medicului curant, conform metodologiei de supraveghere a infecțiilor respiratorii acute inclusiv a gripei.

Toate spitalele vor stabili spații cu posibilități de izolare pentru cazurile de gripă apărute la cei internați.

Secțiile de maternitate vor asigura triajul parturientelor și izolarea cazurilor suspecte de gripă sau alte viroze respiratorii de la serviciu de internare.

Se vor lua măsuri de decongestionare a sălilor de așteptare în special prin programare.

Se va stabili și respecta programul de aerisire în toate unitățile sanitare.

13. Pentru limitarea difuzării infecțiilor respiratorii în unitățile sanitare se vor intensifica următoarele măsuri:

- respectarea Normelor de igienă prevăzute în legislația sanitară în vigoare

- limitarea accesului vizitatorilor în spitale, și **interzicerea accesului acestora în secțiile cu risc;**

- triajul epidemiologic al personalului;

- triajul și selectarea pe saloane a pacienților febrili internați;

- luarea măsurilor curente de dezinfecție și aerisire;

- portul obligatoriu al măștii cu schimbare la 2 ore;

- în toate unitățile medico sanitare se vor asigura condiții de microclimat corespunzător

- prelucrarea cu întreg personalul, a normelor generale, individuale și colective de igienă, precum și a informațiilor și mesajelor specifice anexate prezentei adrese și recomandarea vaccinării antigripale;

- diseminarea în rândul pacienților/apartinătorilor a mesajelor specifice cu privire la normele generale și individuale de igienă, precum și a informațiilor referitoare la prevenirea îmbolnăvirilor specifice sezonului rece.

**II. Cabinetele medicilor de familie și centrele de permanență ale medicilor de familie** au următoarele obligații:

1. consultarea metodologiei de supraveghere a infecțiilor respiratorii acute, inclusiv a gripei;

2. obligativitatea direcționării pentru spitalizare a formelor clinice grave suspecte de gripă sau a cazurilor apărute la copii mici, gravide, bolnavi cu afecțiuni cardiopulmonare, diabet, persoane în vârstă;

3. aprovizionarea corespunzătoare a centrelor de permanență cu medicație specifică;
4. respectarea normelor de curățenie și igienă atât a cabinetelor în general cât și dezinfectia echipamentelor medicale din dotare de fiecare dată când este necesară această operațiune, conform prevederilor legale;
5. asigurarea în cantitate suficientă de mănuși, măști de protecție și utilizarea acestora de către personal;

Se vor lua măsuri de decongestionare a sălilor de așteptare și izolare a bolnavilor cu simptomatologie specifică.

Se va stabili și respecta programul de aerisire.

6. pentru limitarea difuzării infecțiilor respiratorii se vor intensifica următoarele măsuri:
  - respectarea Normelor de igienă prevăzute în legislația sanitară în vigoare
  - triajul personalului;
  - luarea măsurilor curente de dezinfectie și aerisire;
  - portul obligatoriu al măștii cu schimbare la 2 ore;
  - în toate unitățile medico sanitare se vor asigura condiții de microclimat corespunzător
  - diseminarea în rândul pacienților/apartenenților a mesajelor specifice cu privire la normele generale și individuale de igienă, precum și a informațiilor referitoare la prevenirea îmbolnăvirilor specifice sezonului rece.

**III. Consiliul Județean și instituțiile subordonate** acestuia au fost informate că pentru limitarea răspândirii gripei și infecțiilor acute ale căilor respiratorii trebuie să aplice următoarele măsuri:

1. *Instituirea măsurilor de prevenire a îmbolnăvirilor în unitățile de învățământ/unitățile din structurile DGASPC din subordine prin:*

- realizarea, de către cadrele medicale, a triajului zilnic în colectivitățile de copii, depistarea precoce a bolnavilor și izolarea acestora, *raportarea zilnică a cazurilor de îmbolnăvire/focarelor înregistrate la nivelul acestor unități, în vederea stabilirii măsurilor care se impun în funcție de situația epidemiologică, la adresa de email: [dspbh\\_igscolara@dspbihor.gov.ro](mailto:dspbh_igscolara@dspbihor.gov.ro)*

2. *Instituirea măsurilor de prevenire a îmbolnăvirilor în cadrul tuturor structurilor aflate în subordine prin:*

- respectarea Normelor de igienă individuală și colectivă
- asigurarea microclimatului corespunzător; aerisire; efectuarea zilnică a curățeniei în sistem umed a tuturor încăperilor; asigurarea de materiale de curățenie, dezinfectie în cantități suficiente; a spălării și dezinfectiei obligatorii a veselei folosind substanțe clorigene, acolo unde este cazul;

*Prelucrarea cu întreg personalul, a normelor generale și individuale de igienă, precum și a informațiilor și mesajelor specifice anexate prezentei adrese și recomandarea vaccinării antigripale;*

*Diseminarea în rândul angajaților și a beneficiarilor de servicii, a mesajelor specifice cu privire la normele generale și individuale de igienă, precum și a informațiilor referitoare la prevenirea îmbolnăvirilor specifice sezonului rece.*

**IV. Departamentul de Asistență Socială Oradea** trebuie să aplice următoarele măsuri:

1. *Instituirea măsurilor de prevenire a îmbolnăvirilor în unitățile de învățământ prin:*

- realizarea, de către cadrele medicale din subordine, a triajului zilnic în colectivități (școli, grădinițe, creșe, etc.), depistarea precoce a bolnavilor și izolarea acestora, **raportarea zilnică a cazurilor de îmbolnăvire/focarelor înregistrate la nivelul unităților de învățământ, în vederea stabilirii măsurilor care se impun în funcție de situația epidemiologică, la adresa de email: [dspbh\\_igscolar@dspbihor.gov.ro](mailto:dspbh_igscolar@dspbihor.gov.ro)**

**Monitorizarea:**

- respectării Normelor de igienă privind unitățile pentru ocrotirea, educarea și instruirea copiilor din județul Bihor, așa cum sunt acestea prevăzute în legislația sanitară în vigoare (Ordinul Ministerului Sănătății nr. 1955/1995, Ordinul Ministerului Sănătății nr. 119/2014 cu modificările și completările ulterioare);

- asigurării microclimatului corespunzător în grădinițe, școli și internate; aerisirea timp de 10 minute după fiecare oră de curs sau lecții practice;

- efectuării zilnice a curățeniei în sistem umed a tuturor încăperilor și numai în absența elevilor; a spălării și dezinfecției obligatorii a veselei folosind substanțe clorigene, acolo unde este cazul;

**Prelucrarea cu întreg personalul didactic și auxiliar, a normelor generale și individuale de igienă, precum și a informațiilor și mesajelor specifice anexate prezentei adrese.**

**2. Instituirea măsurilor de prevenire a îmbolnăvirilor în cadrul serviciilor și compartimentelor aflate în subordine prin:**

- respectarea Normelor de igienă individuală și colectivă

- asigurarea microclimatului corespunzător; aerisire; efectuarea zilnică a curățeniei în sistem umed a tuturor încăperilor; asigurarea de materiale de curățenie, dezinfecție în cantități suficiente;

**Prelucrarea cu întreg personalul, a normelor generale și individuale de igienă, precum și a informațiilor și mesajelor specifice anexate prezentei adrese și recomandarea vaccinării antigripale;**

**Diseminarea în rândul beneficiarilor serviciilor DASO, a mesajelor specifice cu privire la normele generale și individuale de igienă, precum și a informațiilor referitoare la prevenirea îmbolnăvirilor specifice sezonului rece.**

**V. Măsurile care trebuie luate, inclusiv de unitățile școlare, comunicate Inspectoratului Școlar Județean Bihor constau din:**

**1. Instituirea măsurilor de prevenire a îmbolnăvirilor în unitățile de învățământ prin:**

- se continuă realizarea triajului zilnic în colectivități (școli, grădinițe, creșe, etc.), depistarea precoce a bolnavilor, cu izolarea cazurilor care prezintă simptome respiratorii la domiciliu (atât la copii cât și la cadrele didactice); **triajul zilnic în toate unitățile de învățământ se face de către rețeaua medicală școlară, rețeaua comunitară, medicina de familie, cadrele didactice, cu sprijinul Unităților Administrative - Teritoriale și al Inspectoratului Școlar Județean.**

**Raportarea zilnică a cazurilor de îmbolnăvire/focarelor înregistrate la nivelul unităților de învățământ se face centralizat de către Inspectoratul Școlar către Direcția de Sănătate Publică Bihor la număr de fax 0259415521;**

Izolarea la domiciliu a copiilor pe toată perioada cât aceștia prezintă simptome respiratorii, este o metodă eficientă de limitare a apariției de noi cazuri și a epidemiei și trebuie adusă la cunoștința părinților/aparținătorilor/cadrelor didactice.

**Sistarea cursurilor se va decide doar în urma informării și consultării prealabile între Direcția de Sănătate Publică Bihor și Inspectoratul Școlar Județean Bihor.**

- respectarea Normelor de igienă privind unitățile pentru ocrotirea, educarea și instruirea copiilor din județul Bihor, așa cum sunt acestea prevăzute în legislația sanitară în vigoare (Ordinul Ministerului Sănătății nr. 1955/1995, Ordinul Ministerului Sănătății nr. 119/2014 cu modificările și completările ulterioare) și asigurarea în unitățile școlare de materiale de curățenie, dezinfecție în cantități suficiente;

- asigurarea microclimatului corespunzător în grădinițe, școli și internate; aerisirea timp de 10 minute după fiecare oră de curs sau lecții practice;

- asigurarea respectării normelor de igienă personală, atât a personalului didactic, auxiliar cât și a elevilor/preșcolarilor.

- efectuarea zilnică a curățeniei în sistem umed a tuturor încăperilor și numai în absența elevilor;

- spălarea și dezinfecția obligatorie a veselei folosind substanțe clorigene, dezinfecția jucăriilor și materialelor didactice acolo unde este cazul;

- limitarea participării copiilor la spectacole, manifestări sportive, etc.;

**2. Prelucrarea de către conducerea instituțiilor de învățământ, cu întreg personalul didactic și auxiliar, a informațiilor prezentei adrese.**

3. Diseminarea mesajelor specifice în rândul preșcolarilor și elevilor, prin intermediul cadrelor didactice / medici școlari cu privire la normele generale și individuale de igienă, precum și a informațiilor referitoare la prevenirea îmbolnăvirilor specifice sezonului rece.

**VI. Primăriilor am solicitat întreprinderea următoarelor măsuri:**

- ***Instituirea măsurilor de prevenire a îmbolnăvirilor în unitățile de învățământ prin urmărirea*** respectării Normelor de igienă privind unitățile pentru ocrotirea, educarea și instruirea copiilor din județul Bihor, așa cum sunt acestea prevăzute în legislația sanitară în vigoare (Ordinul Ministerului Sănătății nr. 1955/1995, Ordinul Ministerului Sănătății nr. 119/2014 cu modificările și completările ulterioare) și asigurării în unitățile școlare de materiale de curățenie, dezinfecție în cantități suficiente;

- Pentru unitățile de învățământ fără asistență medicală școlară **este necesară colaborarea cu cadrele medicale din comunitate**, pentru realizarea triajului zilnic în colectivități (școli, grădinițe, creșe, etc.), depistarea precoce a bolnavilor și izolarea acestora.

- ***Prelucrarea cu întreg personalul angajat, a normelor generale și individuale de igienă, precum și a informațiilor și mesajelor specifice anexate prezentei adrese.***

- ***Diseminarea, prin afișare la loc vizibil, a mesajelor specifice cu privire la normele generale și individuale de igienă, precum și a informațiilor referitoare la prevenirea îmbolnăvirilor specifice sezonului rece.***

**VII. Celelalte instituții publice** (care nu au fost menționate mai sus) trebuie să respecte următoarele măsuri:

➤ ***Instituirea măsurilor de prevenire a îmbolnăvirilor în instituțiile publice prin:***

- ***respectarea Normelor de igienă:***

○ asigurarea microclimatului corespunzător; aerisire; efectuarea zilnică a curățeniei în sistem umed a tuturor încăperilor; asigurarea de materiale de curățenie, dezinfecție în cantități suficiente, de preferință substanțe clorigene;

○ se recomandă măsuri suplimentare de dezinfecție și igienizare în spațiile cu acces larg al publicului (spre exemplu: compartimente relații cu publicul, săli de așteptare, ghișee etc.);

- spălarea corectă a mâinilor cu apă caldă și săpun, cât mai frecvent și în special după strănut sau tuse.
- acoperirea gurii/nasului în caz de tuse sau strănut, utilizând batiste de unică folosință care vor fi aruncate după utilizare. ***Dacă nu aveți o batistă la îndemână, este recomandat ca atunci când tușiți sau strănutați să folosiți manșeta hainei sau plica cotului.***
- se vor lua măsuri de decongestionare a spațiilor comune/ săli de așteptare
- limitarea organizării de evenimente/activități care presupun aglomerări umane
- pentru a evita apariția de focare de îmbolnăvire se recomandă efectuarea unui triaj zilnic al tuturor angajaților și izolarea cazurilor cu simptomatologie asemănătoare gripei; pentru diagnosticarea bolii și instituirea tratamentului adecvat prezentați-vă într-un serviciu medical; respectați recomandările medicului, nu vă tratați singuri și nu cumpărați medicamente fără prescripție medicală. Utilizarea antibioticelor în tratarea cazurilor de gripă este nejustificată și poate determina apariția rezistenței la antibiotice
- Vaccinarea împotriva gripei reprezintă cea mai bună metodă de limitare a îmbolnăvirii. Menționăm că imunitatea împotriva gripei se instalează la circa 14 zile după vaccin și se referă strict la tulpinile conținute în vaccin, care circulă în acest sezon.
- se recomandă purtarea măștii de protecție (schimbarea acesteia la 2 ore), mănuși pentru personalul aflat în relație cu publicul
- ***Prelucrarea cu întreg personalul angajat, a normelor generale și individuale de igienă, precum și a informațiilor și mesajelor specifice prezentei adrese.***
- ***Diseminarea, prin afișare la loc vizibil, a mesajelor specifice cu privire la normele generale și individuale de igienă, precum și a informațiilor referitoare la prevenirea îmbolnăvirilor specifice sezonului rece.***

**VIII. Cabinetelor de medicina muncii, care au în supraveghere sănătatea angajaților din unități economice, în contextul declanșării epidemiei de gripă și a creșterii semnificative a numărului de cazuri de infecții acute respiratorii Direcția de Sănătate Publică Bihor recomandă:**

- consultarea metodologiei de supraveghere a infecțiilor respiratorii acute, inclusiv a gripei;
- obligativitatea direcționării pentru spitalizare a formelor clinice grave suspecte de gripă sau a cazurilor apărute la gravide, bolnavi cu afecțiuni cardiopulmonare, diabet etc.;
- respectarea normelor de curățenie și igienă atât a cabinetelor în general cât și dezinfecția echipamentelor medicale din dotare de fiecare dată când este necesară această operațiune, conform prevederilor legale;
- asigurarea în cantitate suficientă de mănuși, măști de protecție și utilizarea acestora de către personal;
- se vor lua măsuri de decongestionare a sălilor de așteptare și izolare a bolnavilor cu simptomatologie specifică.
- ***Instituirea măsurilor de prevenire a îmbolnăvirilor în unitățile aflate în relație contractuală cu cabinetul prin:***
  - ***respectarea Normelor de igienă:***

- asigurarea microclimatului corespunzător; aerisire; efectuarea zilnică a curățeniei în sistem umed a tuturor încăperilor; asigurarea de materiale de curățenie, dezinfecție în cantități suficiente, de preferință substanțe clorigene;
- se recomandă măsuri suplimentare de dezinfecție și igienizare în spațiile cu acces larg al angajaților (spre exemplu: vestiare, locuri pentru servit masa, compartimente relații cu publicul, săli de așteptare, ghișee etc.);
- spălarea corectă a mâinilor cu apă caldă și săpun, cât mai frecvent și în special după strănut sau tuse.
- acoperirea gurii/nasului în caz de tuse sau strănut, utilizând batiste de unică folosință care vor fi aruncate după utilizare. ***Dacă nu aveți o batistă la îndemână, este recomandat ca atunci când tușiți sau strănutați să folosiți manșeta hainei sau plica cotului.***

- limitarea organizării de evenimente/activități care presupun aglomerări umane
- pentru a evita apariția de focare de îmbolnăvire se recomandă efectuarea unui triaj zilnic al tuturor angajaților și izolarea cazurilor cu simptomatologie asemănătoare gripei;
- Vaccinarea împotriva gripei reprezintă cea mai bună metodă de limitare a îmbolnăvirii. Menționăm că imunitatea împotriva gripei se instalează la circa 14 zile după vaccin și se referă strict la tulpinile conținute în vaccin, care circulă în acest sezon.
- se recomandă purtarea măștii de protecție (schimbarea acesteia la 2 ore), mănuși pentru personalul aflat în relație cu publicul, pentru persoanele cu vulnerabilitate crescută și a persoanelor aflate în supraveghere specială

- ***Prelucrarea cu întreg personalul angajat, a normelor generale și individuale de igienă, precum și a informațiilor și mesajelor specifice prezentei adrese.***

***Diseminarea, prin afișare la loc vizibil, a mesajelor specifice cu privire la normele generale și individuale de igienă, precum și a informațiilor referitoare la prevenirea îmbolnăvirilor specifice sezonului rece.***

## **IX. Populația generală**

***În vederea creșterii accesului populației la informații medicale de interes public, vă solicităm sprijinul pentru transmiterea următoarelor mesaje cheie:***

***Gripa este o infecție respiratorie acută virală, care afectează căile respiratorii. Sezonul rece favorizează îmbolnăvirile și epidemiile de gripă.***

***Gripa se transmite pe cale aeriană de la omul bolnav la omul sănătos, direct prin tuse și strănut și / sau indirect, prin obiecte proaspăt contaminate (batistă, prosop, veselă etc) cu virusul gripal.***

***Simptomele gripei apar brusc și se dezvoltă rapid, fiind nespecifice.***

***Boala începe brusc, cu febră mare, frisoane, stări de slăbiciune și oboseală, tuse uscată, nas care pare să curgă tot timpul, dureri musculare, dureri de cap, dureri oculare și roșu în gât, răgușeală până la pierderea vocii și lipsa poftei de mâncare. Gripa poate evolua de la forme ușoare la forme complicate, sau chiar la deces.***

***În caz de îmbolnăvire prin gripă, se impune prezentarea la medic, într-un serviciu de asistență medicală.***

## **Recomandări pentru prevenirea Infecțiilor acute respiratorii, inclusiv Gripă:**

- evitați spațiile aglomerate, contactul cu persoanele bolnave, vizitele în spital
- limitați vizitarea femeilor gravide, a nou-născuților, lăuzelor și a bolnavilor cronici.
- acoperiți gura și nasul atunci când tușiți sau strănuțați, utilizând batiste de unică folosință pe care le aruncați după utilizare. Dacă nu aveți o batistă la îndemână, este recomandat ca atunci când tușiți sau strănuțați să folosiți manșeta hainei sau plica cotului.
- spălați corect mâinile cu apă și săpun, mai ales după ce strănuțați sau tușiți.
- consumați fructe și legume proaspete, bogate în vitamina C.
- pentru hidratare corectă, consumați cât mai multe lichide, în special ceaiuri calde.
- purtați îmbrăcăminte adecvată temperaturilor exterioare.
- asigurați un microclimat corespunzător în spațiile interioare prin: aerisire, asigurarea unei temperaturi constante de 20-22 grade Celsius, curățenie zilnică și dezinfecție.
- la indicația medicului, formele ușoare de gripă se tratează la domiciliu, în condiții de izolare și repaus la pat. Gripa severă și cea complicată se tratează în spital.
- la nevoie purtați echipamentul de protecție adecvat (măști, mănuși etc)

### **- IMPORTANT!**

Consultați medicul de familie sau adresați-vă centrelor de permanență pentru simptome care sugerează gripa, respectați sfaturile medicale primite, nu vă tratați singuri și nu cumpărați din farmacii medicamente fără prescripție medicală. Utilizarea antibioticelor în tratarea cazurilor de gripă este nejustificată și poate determina apariția rezistenței la antibiotice, una din cele mai grave amenințări pentru sănătatea publică.

**VACCINAREA ANTIGRIPALĂ ÎN TIMP UTIL ESTE METODA CEA MAI EFICIENTĂ DE PREVENIRE A GRIPEI. VACCINAREA TREBUIE FĂCUTĂ ANUAL DEOARECE VIRUSUL GRIPAL CIRCULANT SE MODIFICĂ DE LA UN AN LA ALTUL. VACCINUL SE ADMINISTREAZĂ NUMAI SUB SUPRAVEGHERE MEDICALĂ ȘI ÎN URMA CONSULTULUI MEDICAL**

Cu toate că este recomandat pentru toată populația, există anumite categorii pentru care vaccinul antigripal este mai mult decât indicat:

- personalul medical, îngrijitori
- persoane peste 65 ani
- persoane cu afecțiuni cronice, obezitate
- persoane instituționalizate
- gravide
- copii în vârstă de peste 6 luni.

**DIRECTOR EXECUTIV  
DR. RAHOTĂ DANIELA**



## Tehnica corectă a spălării mâinilor

Durata procedurii de spălare a mâinilor: 40-60 secunde



Pentru curățarea unghiilor folosiți doar peria individuală pentru unghii.

Există situații când pe lângă spălarea mâinilor este necesară și dezinfectarea lor.

Măinile se usucă cu jet de aer cald, se șterg cu prosoape de hârtie de unică folosință sau, acasă, cu prosopul personal.



## Microbii nu se văd!

Aspectul aparent curat al mâinilor nu exclude prezența unui număr important de microbi pe suprafața acestora.

Spălarea incorectă a mâinilor asigură o FALSĂ protecție a sănătății.

### Zone neglijate în timpul spălării mâinilor



## SPALĂ-TE PE MÂINI!



Mâna murdară reprezintă un risc pentru sănătate.

Microbii pot ajunge în organism prin intermediul mâinilor, de pe suprafețe și obiecte, prin atingerea altor persoane sau vițiuțoare.

Astfel, ne putem îmbolnăvi de:

- Boli digestive: boala diareică, hepatita A, parazitoze, holera, dizenteria
- Boli ale aparatului respirator: de la simpla răceală la boli grave ca pneumonia, gripa, meningita etc.
- Boli ale pielii: infecții, dermatomicoze, dermatite etc.
- Boli ale ochiului: conjunctivite etc.

O mare parte a acestor infecții pot fi evitate printr-o igienă corespunzătoare a mâinilor.

Cea mai eficientă, accesibilă și simplă cale de a preveni îmbolnăvirea este menținerea curată a mâinilor.

## Când trebuie să ne spălăm pe mâini?

- Ori de câte ori este necesar!
- Înainte, în timpul și după prepararea hranei
- După ce am atins suprafețe, obiecte murdare sau resturi menajere
- Înainte și după ce am fost la toaletă
- După ce am strănutat sau tușit în palmă
- După ce am atins sau ne-am jucat cu animale
- Înainte de a atinge un copil mic
- Înainte și după vizită la o persoană bolnavă
- Înainte de a lua medicamente
- După ce am făcut curățenie



4 pași pentru o spălare eficientă:

Umezire cu apă caldă - Săpunire - Frecare - Clătire



## VACCINAREA ANTIGRIPALĂ ESTE METODA CEA MAI EFICIENTĂ DE PREVENIRE A GRIPEI

– Cel mai bun moment pentru a face vaccinul antigripal este la începutul sezonului rece: lunile Octombrie, Noiembrie.

În conformitate cu recomandările Organizației Mondiale a Sănătății considerăm necesară vaccinarea antigripală în special a următoarelor categorii la risc:

- personal medical
- persoane peste 65 de ani
- persoane cu afecțiuni cronice, obezitate
- persoane instituționalizate
- gravide
- copii în vârstă de peste 6 luni



Virusul gripal circulant se modifică de la un an la altul, compoziția vaccinului de asemenea, de aceea vaccinarea antigripală trebuie făcută anual.

Vaccinul se administrează numai după o consultație prealabilă și sub supraveghere medicală!

### IMPORTANT

În prevenirea gripei este necesară creșterea rezistenței organismului prin:

- Exerciții fizice, mișcare, plimbări în aer curat;
- Alimentație sănătoasă bogată în vitamine și proteine;
- Îmbrăcăminte și încălțăminte adecvate sezonului.



**Direcția de Sănătate Publică Bihor**  
**Biroul Promovarea Sănătății**  
Str. Libertății nr. 34, Telefon: 0259 434.565  
Adresa web: [www.dsp.bihor.ro](http://www.dsp.bihor.ro)



# GRIPEA

Este o boală acută infecțioasă produsă de virusul gripal.

Se manifestă prin simptome respiratorii și fenomene toxice generale, putând evolua uneori spre forme grave și chiar deces.

Sezonul rece favorizează îmbolnăvirile și epidemiile de gripă, dar boala poate să apară și în alte anotimpuri.



## TRANSMITEREA

Se transmite pe cale aeriană de la omul bolnav la omul sănătos.

- Direct prin tuse, strănut
- Indirect prin obiecte proaspăt contaminate (batistă, prosop, veselă)

Contagiozitatea este mare, dar de scurtă durată (2-4 zile de la debutul bolii)



## MANIFESTARE

Boala începe brusc la 1-2 zile de la contactul cu omul bolnav. Se manifestă prin:

- febră mare 39-40 °C
- frisoane
- cefalee (dureri de cap)
- dureri musculare
- astenie fizică (slăbiciune, oboseală)
- congestiunea faringelui (roșu în gât)
- răgușeală, până la pierderea vocii
- tuse frecventă, uscată, obositoare
- inapetență (lipsa poftei de mâncare)
- grețuri, vărsături



## PREVENIRE

- Evitarea contactului apropiat cu persoane bolnave;
- Evitarea, în perioadele epidemice, a spațiilor aglomerate și/sau închise;
- Respectarea regulilor individuale de igienă:
  - spălarea și dezinfectarea frecventă a mâinilor,
  - respectarea unui regim de viață sănătos – alimentație bazată pe legume și fructe, odihnă și mișcare;
- Respectarea regulilor de igienă respiratorie:
  - utilizarea șervețelului/batiste de unică folosință atunci când tușiți sau strănutați, iar în lipsa acestora, strănutați sau tușiți în plica cotului;
  - utilizarea măștii de către persoanele bolnave pentru a-i proteja pe contactii direcți;
- Persoanele bolnave se vor izola într-o cameră corespunzătoare din punct de vedere igienic și termic: luminoasă, aerisită, suficient încălzită: 22-24 °C;
- Persoanele care îngrijesc bolnavul trebuie să folosească mască de protecție.

## TRATAMENT

Se recomandă consultarea medicului și respectarea sfaturilor primite de la acesta.

Formele comune de gripă se tratează la domiciliu, în condiții de izolare, cu repaus la pat. Odihna este foarte importantă.

Se vor administra antitermice, calmante ale tusei, preparate care scad secreția și diminuează obstrucția nazală.

Nu se recomandă acid acetilsalicilic (aspirină), deoarece acesta poate favoriza apariția sindromului Reye.

Este importantă hidratarea organismului și de aceea se vor bea multe lichide, mai ales ceaiuri calde.

Este indicat consumul de fructe (în special citrice) și de legume proaspete care conțin vitamina C.

Deoarece gripa este o boală virală, antibioticele nu sunt eficiente și nu trebuie administrate decât în cazul unor complicații ale gripei și numai la indicația medicului.

Gripa severă și cea complicată se tratează în spital.

